

# Massagen, richtig dosiert, helfen gegen Muskelkater!

Massagen sind bei Muskelkater generell nicht empfehlenswert. So ist bisher die reguläre Annahme. Das können Sie, trotz unserer Überschrift auch erst einmal so im Kopf behalten, denn Muskelkater entsteht durch kleinste Verletzungen in den Z-Streifen der Muskeln. Eine intensive Massage kann dafür sorgen, dass sich die Verletzungen weiter ausweiten.

Jedoch kann eine Massage direkt nach dem Sport die Entzündungsprozesse hemmen, die im Muskel durch eben diese kleinen Verletzungen entstehen.

Der Botenstoff NFκB ist, kurz zusammengefasst, ein Stoff, der besonders dafür verantwortlich ist, dass Entzündungen überhaupt entstehen. In einem Experiment wurde gezeigt, dass die Konzentration dieses Stoffes im massierten Muskel deutlich geringer ausfällt als im nicht massierten. Forscher haben dazu einzelnen Sportlern direkt nach dem Sport eine Extremität massiert und die andere nicht. In fast jedem Fall war hier die Konzentration des inflammatorischen Botenstoffs geringer.

Außerdem produzierten die massierten Muskeln 30 Prozent mehr PGC-1α. Dieser Stoff ist dafür verantwortlich, dass unser Körper, das Netz an Mitochondrien (unsere „Muskel-Kraftwerke“) verdichtet. Wir werden leistungsfähiger. Vielleicht auch ein Grund, warum Massagen nach Etappen bei Radrennen wie der Tour de France zur Erholung und Vorbereitung auf die nächste Etappe, seit Jahren so erfolgreich durchgeführt werden.

Das bedeutet aber jetzt nicht, dass Sie sich die klassische Massage nach dem intensiven Sport, der Muskelkater hervorrufen wird, gönnen sollten. Die Art von Massage, die diesen Effekt hervorruft ist schonend, den sonst machen Sie Ihre Verletzung nur noch schlimmer. Auch brauchen Sie für die meisten Stellen keinen Masseur. Zu beobachten ist, dass viele gut trainierte Sportler eine leichte kurze Massage der Muskeln aus Intuition selbst vornehmen. Weiten Sie diesen Prozess am Besten lediglich etwas aus und Sie werden die besten Ergebnisse erzielen.